



Training mit dem Cervical-Trainer 556 von Dr. Wolff

Ausstieg aus dem Cervical-Syndrom

Die Schwachpunktanalyse hat gezeigt, dass viele Menschen über eine kraftlose und leistungsschwache Halsmuskulatur verfügen und somit im Halswirbelbereich Probleme haben. Nackenbeschwerden treten besonders häufig auf bei Alltagsbelastungen wie Computerarbeit, TV und Autofahren, bei denen konstante Kopfhaltung gefordert wird.

Vorteile des gerätegestützten HWS Mobilisierungs- und Kräftigungstrainings



Mit dem HWS Cervical Trainingsgerät 556 können wir Ihnen ein gezieltes und unter unserer Anleitung evidentes, effizientes und sicheres Aufbau- und Sicherstraining der Halswirbelsäulenmuskulatur anbieten. Bei leichten Beschwerden können in überblickbarer Zeit mit 2 Kräftigungstrainings pro Woche in ca. 3

Monaten gute Resultate erreicht werden. Um den leistungsmässigen Stand der Halsmuskulatur zu erhalten, muss mit der Hälfte des Trainingsaufwands gerechnet werden. Mit Cervical 556 von Dr. Wolff kann die direkte Halsmuskulatur differenziert und isoliert leistungsmässig aufgebaut werden. Zusätzliche Kraftübungen von indirekt stützenden Muskelgruppen für den Nackenbereich ergänzen die Entlastung der Halswirbelsäulengelenke. Selbstverständlich sind auch Übungen für zu Hause möglich und empfehlenswert. Wenn sie regelmässig und kontrolliert durchgeführt werden, können ähnliche Verbesserungen erreicht werden. Die Vorteile eines Gerätetrainings mit nachführbaren Gewichten gegenüber dem Heimtraining:

- Höhere Steigerungsraten und höhere maximale Leistungsfähigkeit, weniger Zeitaufwand, mit unserer Betreuung hohe Trainingsicherheit.

Rehabilitation

Bei fortgeschrittenen Veränderungen an der Halswirbelsäule kann nur mit Geduld, in der ersten Phase mobilisierend, dann stabilisierend und erst in der dritten Phase mit einem eigentlichen Krafttraining der Halsmuskulatur begonnen werden. Die kontrollierte und richtige Ausführung der Übungen ist entscheidend, um nicht eine negative Reaktion mit Folgen auszulösen. Je nach Verletzung oder Abnutzung der HWS können nicht alle

Bewegungsrichtungen ausgeprägt auftrainiert werden. Ein medizinischer Befund ist ein wichtiges Hilfsmittel, um von Beginn weg ein sicheres Aufbau- und Sicherstraining ohne Rückschläge zu gewährleisten.

Achtung! Bei akuten Schmerzausstrahlungen (Nervenwurzelreizungen durch Bandscheibenvorfall) und Lähmungen bis in die Hand, ist die Konsultation des Arztes angezeigt und von einem HWS-Training dieser Art zu diesem Zeitpunkt abzuraten.

Auch Erfolge möglich nach Schleudertraumatas

Personen, welche durch Unfall ein Schleudertrauma erlitten haben, können schon sehr früh nach dem Ereignis die HWS - Muskulatur vorsichtig zu trainieren beginnen. Wie weit komfortablere Verhältnisse erreicht werden können, ist sehr individuell und hängt auch von anderen Faktoren ab. HWS- Training ist nicht die einzige Massnahme, mit der ein Schleudertrauma so weit kompensiert werden kann, dass es mich nicht mehr dominiert.

Spannungskopfschmerzen Migräne

Grundsätzlich neigt eine leistungsschwache HWS-relevante Muskulatur bei dauernden Belastungen als Notreaktion zur Verspannung. Stresssituationen können ebenfalls zu einer spastischen Reaktion führen. Da anhaltender Stress generell zu Migräne-Kopfschmerzen führen kann, ist das Spannungskopfschmerz über den Nacken in den Kopf eher ein Symptom. Die zu schwache Halsmuskulatur, die sich bei Stress verspannt, kann nicht als primären Faktor für Kopfschmerz-Migräne verantwortlich gemacht werden.



Besser ist Vorbeugen

Bei verschiedenen Sportarten wird der Hals-Nackenbereich besonders gefordert und ein gezieltes, vorbeugendes HWS- Training kann Verletzungen und ungünstige Veränderungen minimieren. Dies zum Beispiel bei Fussball (Kopfstösse) und Sportarten, bei denen eine längere, einseitige Haltung eingenommen werden muss wie Radfahren, Brustschwimmen; aber auch beim Sportklettern ab einem gewissen Steilheitsgrad, wo der Kopf in einer erhöhten Lordose gehalten werden muss. Generell ist eine starke, elastische und harmonische Hals- und Nackenmuskulatur ein Schutz gegen mechanische Einwirkungen.

